

Baby-Led Weaning como método de alimentação complementar - Revisão de literatura

Baby-Led Weaning as a complementary feeding method - Literature review

Daniela Gomes¹, Constança Festas².

¹Enfermeira no serviço de Pediatria, Centro Hospitalar Universitário do Porto; Mestranda da Universidade Católica Portuguesa, Instituto Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem (Porto), Porto, Portugal

²Professora Associada, Universidade Católica Portuguesa, Instituto Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem (Porto); Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS), Universidade Católica Portuguesa, Portugal

Resumo

Enquadramento: As experiências nutricionais durante a infância e os primeiros anos de vida podem influenciar o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis. O *Baby-Led Weaning* (BLW) é um método alternativo de alimentação complementar em que as crianças comem sozinhas, com as mãos, alimentos moídos, picados ou em forma de *finger foods*. Surgiu como uma alternativa ao método tradicional de alimentação complementar em que o bebé é alimentado à colher pelo seu cuidador.

Objetivos: O objetivo desta revisão integrativa é mostrar os resultados da evidência científica sobre as diferenças entre o BLW e o método tradicional de alimentação complementar em relação ao crescimento e desenvolvimento da criança, status nutricional, risco de engasgamento e comportamento alimentar.

Metodologia: Foi realizada uma revisão integrativa da literatura através da pesquisa em bases de dados online, com os descritores selecionados, identificando artigos com data de publicação entre 2018 e 2022, em inglês e português, com texto integral disponível e revisto pelos pares. Após a pesquisa foi efetuada uma seleção dos artigos para analisar.

Resultados: Após o processo de seleção foram analisados 7 artigos que comparavam o método de introdução alimentar tradicional e o método BLW. Os artigos analisados foram publicados entre 2018 e 2022, sendo dois de 2018, um de 2019, dois de 2020, um de 2021 e um de 2022. Quanto ao tipo de artigo, 2 são estudos transversais, 3 dizem respeito a estudos descritivos e 2 são estudos de controlo randomizado, sendo um deles prospetivo. Todos os artigos foram realizados em países desenvolvidos.

Conclusões: Perante a análise destes artigos é possível compreender que o BLW não afeta o crescimento e desenvolvimento infantil face ao método de diversificação alimentar tradicional. Além disso, também não aumentou o risco de engasgamento. O BLW está relacionado com uma introdução alimentar mais tardia e também com maior duração da amamentação. Relativamente ao status nutricional e aos parâmetros hematológicos das crianças, nos estudos analisados, o BLW não demonstrou aumentar o risco de deficiência de ferro, no entanto, também é importante referir a importância de oferecer apoio educativo sobre alimentos ricos em ferro e bases de uma alimentação saudável aos pais. Quanto ao comportamento da criança, dois artigos obtiveram resultados positivos associando o BLW a uma maior resposta à saciedade, maior prazer ao alimentar-se e menor seletividade. No entanto, é necessária maior investigação e estudos longitudinais randomizados para perceber essa relação.

Palavras-chave: *Baby-Led Weaning; Alimentação complementar; Desenvolvimento; Nutrição; ingestão alimentar.*

Abstract

Background: Nutritional experiences during childhood and early life can influence the development of healthy eating habits. Baby-Led Weaning (BLW) is an alternative method of complementary feeding in which children feed themselves ground, chopped or finger foods, with their hands. It emerged as an alternative to the traditional method of complementary feeding in which the baby is spoon-fed by his caregiver.